

<<手到病自除>>

图书基本信息

书名：<<手到病自除>>

13位ISBN编号：9787214059413

10位ISBN编号：721405941X

出版时间：1970-1

出版时间：江苏人民

作者：杨奕

页数：208

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;手到病自除&gt;&gt;

## 前言

健康是在人体反射区上炼出来的我今年快70岁了，16岁开始随师学习针灸推拿之术，40多岁的时候跟反射疗法结缘，算起来也近30年了。

可以说，我一生中很多日子都是在跟病人、疾病打交道。

很多人一生病就一脸苦大仇深的样子。

其实，在我看来，生活中的所有际遇都是一种缘分，人和疾病的相遇也是一样。

佛语说，修行人应带三分病，才知道要发道心。

拿我来说吧，我这辈子很多关键时期做出的选择，实际上都与疾病有关。

我小时候胃特别不好，有胃溃疡，一疼起来，什么办法也没有。

上高中的时候，山东淄博的薛老爷子用针灸的方法把我的胃溃疡治好了。

后来，我有幸被恩师收于门下，开始学习针灸推拿之术。

从那以后，我就走上了中医这条路，并且在老师的督促下，一直刻苦学习、练功。

掐指算来，已经60多年过去了，我从一个懵懂的孩子走到了花甲之年。

恩师已经仙逝，但是我跟中医的缘分和情分却越来越深。

我46岁那年，有人给我介绍反射疗法，说这是一种纯自然的疗法。

那年，我姑娘大学毕业，很胖，我就跟女儿约定，咱们俩试试这个反射疗法。

我跟我姑娘坚持了两个月，严格按照反射疗法的要求做，一点不含糊，也不用其他方法，结果，两三个月的时间，我姑娘一下子减了20多斤。

从那时候开始，我就走上了反射疗法的道路，可以说是在不惑之年开始了另一段人生。

现在回想起来，别人活了一辈子，我就算是活了两辈子了。

很多人选择这行都是一种无奈，但我不一样，在给别人治病的时候，我是有瘾的。

当病人很痛苦地找到我，然后我通过自己的手给他治好病，他高高兴兴就回去了。

那种满足感让我每天睡觉都很踏实。

年过60以后，我明显感觉时间非常紧迫，还有很多东西需要学习。

于是，我就给自己定了一个目标，每年不管多忙都要抽出一段时间去学习，把所有事情都推掉。

去年，我到山东跟李山玉老师学了八卦象数。

今年，我跟周尔晋老师学习了“x”形平衡法。

我把学到的这些好东西跟我自己针灸推拿的底子和反射区结合起来，充实自己的同时，也提高了自己的水平，更好的为一些患者服务。

我46岁的时候才开始学习反射疗法，到现在也有20多年的时间了，但我一直不敢懈怠，始终相信实践出真知。

所以，我现在告诉你的治病方法，都是我摸了几千几百双臭脚后得出的。

在这本书中，我不会系统地讲那么多的原理、手法等，讲了您可能也记不住，记住了可能也不会用，更不知道在哪用。

我就告诉您我在这么多年给别人治病的过程中总结出来的最有效、最简洁的方法，您直接拿来用就行了。

本书有四个基础大法：按、揉、推、刮四位一体基础法，补泻一步法，河洛五行生克法和象数疗法，将这几个方法与您的反射区相结合，就能较快地收到强体祛病的效果。

可以说，这四个基础方法是我60多年学习和实践经验的总结，以及对中中国诸医家多种治病妙方的融会贯通。

在这本书里，我选取了40多种常见病的治疗方法，这些病都是我曾经治好过的，其中很多病都不只谈了一种治法，您就选择最适合您的就行了。

另外，我还在书中写到了我平时常用的一些通过肢体语言、手部、脚部等自测疾病的方法，以及人体一些特效反射区的主要功效。

你不用担心记不住，我已经把它编成了很多顺口溜，相信您会轻轻松松地看懂并学会。

要知道，健康不是别人给予你的，也不是求来的，而是修出来的。

<<手到病自除>>

所以，当您掌握了教给您的基础方法并举一反三后，就不用求任何人。

总归来说，什么是健康？

我觉得就是要保持一种自然的激情。

不老并不是说您生理年龄不老，头发不白，而是说您做啥事都有活力，心里无怨，并且用心生活。

在我一天天变老的时候，我每用一次心治病，就觉得是给自己增了一天福。

希望您使用我这些方法的时候，也要心里用情，手上用心。

您在自己的家人、父母、孩子身上用亲情去做，您就能给自己、亲人、朋友带来健康之福。

杨奕2009年7月25日于天津

## <<手到病自除>>

### 内容概要

本书是一本利用人体足部、耳部、手部、小腿等反射区来防病、治病的书。作者根据自己20多年的经验，立足于人体反射区，将河洛推拿，象数疗法等中国最古老的养生祛病手法与反射疗法相结合，形成独特、极简的调治方法。

精彩看点：

- 一、人体特效全息反射区健康自测法。
- 二、来自于河图洛书和自己亲身治病经验，并集纳中国诸多大医家医术的四种养生祛病手法。
- 三、使用手、足、小腿、耳朵等诸多反射区来治病的神奇疗法。
- 四、中国最神秘的、人人都能用的、一用就灵的“念数字疗病法”——象数疗法。
- 五、利用云南白药等中成药和祖传小偏方来养生救命的多种小窍门。

## <<手到病自除>>

### 作者简介

杨奕，女，69岁，中华自然疗法世界总会医学顾问，中国名医论坛副理事长。  
作者5岁习武，16岁学习针灸推拿之术，40岁时因用足部反射区成功为女儿减肥，从此开始潜心钻研反射区疗法。  
2001年和2008年先后学习河洛推拿术和象数疗法，并将其与反射疗法相结合，形成了自己一套独特的

## &lt;&lt;手到病自除&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 健康是在人体反射区上炼出来的

第一章 善用全息反射区，修得健康无量佛

人体的每一处反射区都是能修得健康的乐土

有求必应的体反射区——通过全息反射区治病的几大优点

每一个反射区都需要用心区修行——激发反射区潜能的四种神奇疗法

手到病除，心到佛知

第二章 手到病除，因祸得福

只要安心，人体自会风调雨顺——心脏病的家庭调治法

糖尿病不再是您终身的烦恼了——糖尿病的三种家庭调治法

何必舍近求远，治泌尿系统病的药就长在脚上

您会保护自己的脖子吗——颈椎病的家庭调治法

睡得香的人最幸福——失眠的家庭调治法

为什么憋得慌——鼻炎的家庭调治法

皮肤是人的第二张脸——硬皮病的家庭调治法

走路应该虎虎生风——足跟痛的家庭调治法

让呃逆症戛然而止

好汉也架不住三泡稀——腹泻的家庭调治法

头脑清醒才有好运气——头晕、头疼的家庭调治法

一定要对得起自己的胃——胃下垂的家庭调治法

一呼一吸都要保持通畅——哮喘病的家庭调治法

孩子拉不出屎怎么办——小儿便秘的家庭调治法

孩子扁桃体发炎怎么办——小儿扁桃腺炎的家庭调治法

孩子拉肚子怎么办——小儿泄泻的家庭调治法

孩子不吃饭怎么办——小儿厌食的家庭调治法

孩子几天不撒尿怎么办——小儿尿潴留的家庭调治法

心眼小，麻烦大——甲状腺肌瘤的家庭调治法

每个女人都可以月月舒心——月经不调的家庭调治法

为什么乳腺病很普遍——乳腺增生的家庭调治法

第三章 连名医也羡慕的小方法

高血压不能乱吃药

大黄粉加洋葱直接降高血脂

肾结石没什么了不起——肾结石的家庭调治法

醪糟暖你的胃——胃疼的家庭调治法

搬掉背部的三座大山——背部酸痛的家庭调治法

肩周炎最好治

网球肘并非网球运动员的“专利”——网球肘的家庭调治法

红眼病不麻烦——急性结膜炎的家庭调治法

用穴位就可扑灭耳朵里的杂音——耳鸣的家庭调治法

为啥大家都不喜欢听你说话——口臭的家庭调治法

流鼻血，用独头蒜就可以马上止住

痤疮用不着内服外抹——痤疮的三种特效家庭调治法

人最怕的是痒——荨麻疹和带状疱疹的家庭调治法

为夏天的皮肤保驾护航——痱子的家庭调治法

感冒一日清

这三种情况不用麻烦医院——崴脚、划伤、烫伤的家庭调治法

## <<手到病自除>>

根本不用忌口的超级减肥法

第四章 听懂身体的话，自在如来——肢体语言测健康

永远别让自己父母的脚上出现痴呆线

老爱双脚侧立，子宫和前列腺可能有问题

观形知病法

没事儿老爱蹲着，小心椎管狭窄

最简手部观诊法——手也能望闻问切

如何使用你的手掌

知足才知福——足部健康自测法

第五章 身体处处皆福田——人体八大反射区的功效

足部是人体最大的福田

脚心反射区的神效

足趾反射区的神效

左足掌前半部反射区的神效

左足掌后半部反射区的神效

足外侧反射区的神效

足背反射区的神效

右脚反射区的神效

小心驶得万年船——足部按摩注意事项

第六章 人体特效反射区

耳部反射区的特效

不用摸脚就能治病的招数——小腿反射区的特效

小腿内侧反射区的功效

小腿外侧反射区的功效

小腿背面反射区的功效

激活孩子特效反射区自愈潜能的基础方法

激活中老年人特效反射区自愈潜能的基础方法

附录 特效反射区疗法一览表

## &lt;&lt;手到病自除&gt;&gt;

## 章节摘录

1手到病自除 第一章我们身体的反射区就是一个个全息胚，也就是说我们身体里本来就有很多健康的胚芽，就看你如何去浇灌，从而让身体开出健康的花、结出福报的果了。

要想让我们的身体不生病，首先要敬重身体的这些福地，那么平时就不能不管不顾，让它荒废了。第一章 善用全息反射区，修得健康无量佛（1）人体的每一处反射区都是能修得健康的乐土好好浇灌我们身体的全息反射区很多人年轻的时候工作很拼命，那时候身体壮，什么小病小灾的也都能扛得住，可一到了四五十岁，毛病就来了。

人年轻的时候就像一辆新买的车，人们都知道定期给车做保养，却很少有人说要定期给身体做保养。一个劲儿地耗，到了四五十岁，这长期没保养的“车”，身体大大小小的病自然就冒出来了。

“零件”都磨损了，很多人开始关注自己的身体是从得了病开始的，没病的时候觉得身体就是该为自己奉献的苦劳力，从来也不说去安抚。

时间长了，身体当然就不干了，只有用生病的方式引起你的注意。

人生病后只能是做亡羊补牢的工作了。

那怎么能让这只羊从一开始就不会丢呢？

有一个办法，就是定期检查羊圈是不是有窟窿。

要想身体没毛病，就不能等有病的时候再去吃药、打针，不仅费钱、费时，还累心，最后搞得全家老小都不得安宁。

我一直觉得，咱们的身体皮实着呢，它没什么高要求，只是想让您经常关心它罢了。

但是有些人可能说了，怎么关心呢？

我天天吃降压药，肝、肾都不舒服；我经常抽烟，肺不太好，那总不能剖开肚子去摸摸我的肝、我的肺吧？

当然不用！

所以，这就要说到人体反射区的好处了。

不只是五脏六腑，您的眼睛、鼻子、嘴巴、耳朵等器官在您的脚、手等全息胚上都有相对应的反射区。

刺激这些反射区就能调理好相应器官上的种种不适。

用这种反射区疗法经常安慰你的五脏六腑和各个器官，就相当于定期给身体这台“车”做保养，那就不用等到“车”出毛病后再去大修大补了。

人体有多少全息反射区我们的身上有很多全息胚，比如耳朵、小腿、足部、手部、腹部等，这些全息胚上面都有完整的五脏六腑的反射区，每一个全息胚就相当于一个缩小的人体，里面处处都有健康的慧根。

说到全息反射区，不得不提到全息理论的鼻祖——山东大学的张颖清先生，是他首先研究提出了全息理论。

张颖清先生认为，一切动植物都是由全息胚组成的，它包含着生物整体的全部信息。

全息的概念在我们的生活中也很常见。

您种过蒜没有？

剥一个蒜瓣儿种在土里，过段时间就能长出一颗蒜苗来，埋下去的那个蒜瓣儿变成了一头蒜；以前家里插葡萄，剪一段葡萄枝插在土里，以后就会长成一棵葡萄树；把土豆的一个芽眼种下去也能长出一个完整的土豆。

全息胚就相当于土豆的芽眼。

人身上这些无处不在的全息胚就是能使生命健康的种子，平时只要您好好浇灌，它就能结出健康的硕果。

到底什么是反射区到底什么是反射区呢？

我举个例子，比如您住在18层的18室，我在单元门楼下按1818，那么，您家的门铃就会响，别人家的一定不会响。

人体反射区就像这些数字，而我们的脏腑器官就是住户和门铃，它是一个准确对应的关系。



## &lt;&lt;手到病自除&gt;&gt;

比如，我们足底这个全息胚上就有胃的反射区，用各种手法刺激它，那人体里的胃“这户人家”就有感应，它家的“门铃”响了，它就知道：哦，我有毛病了，该调理了。

这样就相应地把胃的自愈潜能给调动起来了。

简单说来，刺激人体的反射区就能激活人体的自愈力。

为什么反射区能治病反射区往往能反映出人体病灶器官的很多病。

拿脚来打比方吧，脚在身体的最低处，由于地球引力的作用，当人体新陈代谢的东西或者垃圾沉积在脚底后，脚底的这些反射区就会发出身体不健康的信号，我们在脚上很容易就能发现它。

第一章 善用全息反射区，修得健康无量佛（2）像脚上的子宫反射区，如果一摸这里感觉酸痛或有疙瘩，就知道是子宫出了问题，因为这个反射区连着子宫嘛。

这时候我们就揉一揉，推一推，按一按，把这个疙瘩给捻开，垃圾给化解掉，就能让全身的循环重新通畅。

路通了，垃圾没了，那病不就好了吗。

全息反射疗法能祛病根用全息反射疗法治病，主要是能让人做到不存病。

一般我们的病在医院确诊后，实际上都已经错过了治病的最佳时期。

所谓“上医治未病”，反射疗法就是让你通过身体上的各个反射区来把疾病消灭于萌芽状态，尽早调治，根本不让病有发展的机会。

您今天胃不舒服，去揉一揉胃的反射区；两三天没解大便了，赶紧刮一刮小肠和大肠反射区，不用等到胃下垂、胃溃疡、肠癌的时候再去找医生。

学会了反射疗法，你的手到身体哪里，哪里就没病没灾。

中里巴人老师在《求医不如求己》中曾说过，“学中医的入门之法是足底按摩，人的脚是一面镜子，人体的五脏六腑都在这面镜子里。

”书中写道：“当身体里的脏腑器官发生问题时，这面镜子就以痛感或其他方式显示出来，然后按摩这些敏感部位，疾病就解除了，就这么简单。

对于有些疾病，足底按摩法独领风骚，立竿见影。

”在书中他还说，他曾让一个14岁的患脑瘤手术后遗症的男孩去按摩足底反射区上一个黄豆粒大小的部位，结果男孩坚持了两个月，竟然恢复了视力，是反射疗法挽回了他一生的幸福。

现在完整的反射疗法是近年来由杭雄文先生创立，由国家卫生部批准的中华反射疗法。

原古时期在南非、埃及和我国都有过“俞跖”的记载，现在反射疗法都有它的雏形。

现在，我把我学习和使用这个方法的一些心得跟大家分享。

希望大家都能学会全息反射疗法，不仅能保卫自己的身体，还能保卫家人和朋友的健康，这也算是为保卫老祖宗的遗产做些事情吧。

有求必应的人体反射区——通过全息反射区治病的几大优点现在人们得的病是越来越稀奇古怪了，这跟环境的恶化和人们不良的生活习惯都有关系。

所以，我强调大家平常没事儿的时候要把自己身体的反射区都揉搓到。

天天这么坚持，像心脑血管疾病、肝胆病、肠胃疾病、泌尿系统疾病等慢性病都会离您远远的。

其实很多烦人的慢性病都是人们自己“娇惯”出来的。

比如说，现在患高血压的人特别多，很多都是药不离身，一顿不吃，就开始暗示自己：“我肯定快晕了，我今天忘记吃药了”。

如果你学点反射疗法，每天点按双脚大拇趾根部的大脑反射区，坚持下去，就会使血压慢慢降下来，不用再天天用药养病了。

这么多年，我一直在用全息反射疗法给人养生治病，在这个过程中，我发现它有以下几大优点：遥控治病的准确性几年前，我有个学生，他夫人乳房靠近腋下的地方长了一个特别大的硬疙瘩。

当时我一摸她脚上的乳房反射区，发现很干净，啥都没有。

我想，这不是乳房有疙瘩，那是不是乳房周围出了什么问题呢？

我又按她脚上的肋骨反射区，她立马“嗷”的一声叫开了。

我一看，确实不是乳房的问题，是肋骨的问题。

一问才知道，她前几天肋骨碰着了。

## &lt;&lt;手到病自除&gt;&gt;

所以说，用反射区诊病非常准确，把脉都不一定有这么准的。

摸反射区就能知道身体的毛病，不但准确，还非常直接。

比如，你一摸他的眼反射区，他喊疼，那他肯定是眼部有问题：你摸他的三叉神经反射区，他觉得酸疼，或者里面有个软包，那他有可能是三叉神经有了问题。

第一章 善用全息反射区，修得健康无量佛（3）要想有双明亮的眼睛，就要善待二三脚趾的趾根。

不入虎穴，也得虎子用反射区来治病，说得简单一点就是在反射区摸摸、揉揉、搓搓，或者用按摩工具辅助一下。

这种方法最大的好处就是，从来不用打针，不用吃药，肝肾绝不会受伤害。

通过按摩反射区就能直达病灶，而且十分准确，完全属于是“不入虎穴，也得虎子”的类型。

打个比方吧，你这个手破了，吃止痛药的话，药要先经过食道，然后进入血液，再从血液转到你的手上。

这么一折腾，估计那点药也没剩什么了。

但是用反射区来治疗，效果就不一样了，左手破了，我就揉一下同侧的脚趾头，比吃止痛药效果快很多，而且还非常管事儿，根本不用让身体遭那么大的罪。

也就是说，用反射区治病完全不会扰乱我们身体内部器官的和谐关系，更不必去病灶区折腾。

只要在相应的反射区施以刺激，就能轻松遥控疾病，不必亲自潜入敌方阵营也能将之一举歼灭。

这才是保持健康的智慧之法。

疼处就是反射区，揉得不疼了病就好了——最傻瓜的测病治病方法通过这么多年的临床经验，我总结出了一个道理：调病、治病就是跟身体找“别扭”。

你没事儿的时候按按这些反射区，在这些地方找找“别扭”，发现酸痛，有疙瘩或其他异物的，那肯定是相应的脏腑出了问题。

这时候不要避开它，而是要给它找“别扭”，把那些有毒之物揉开，揉化了就行了。

另外，使用本书中这些方法，您就没必要费脑筋去研究经络的走向，更不用花时间去记那么多穴位。

反射区的数量比经络和穴位要少很多，记起来没那么麻烦。

如果这几十个反射区您怕记不住的话，有一个最直接、最草根的方法就是：你的脚、耳朵、小腿等处，只要有硬疙瘩或按上去感觉疼、酸，那就是反射区。

反射疗法集诊断、治疗和保健于一体，所以，反射疗法是一个流水线作业。

通过反射区，你直接就可以摸到脏腑器官的毛病，摸到以后，顺手就把病给治了，一分钟都不耽搁。

比如说，您推推小腿上的胃区，感觉酸疼，那是胃不太好。

如果只是酸痛没有疙瘩的话，那说明胃没什么大的毛病，这个时候就赶紧每天多揉揉胃的反射区，根本不用等到胃开始疼了，或者胃溃疡了再治疗。

你这会儿打嗝，你就在脚上横膈膜反射区有痛感的地方推推，就管事儿了；消化不良，拉稀，那么在脚后跟“当当当”敲几下就好了。

我经常开玩笑说，眼见不一定为实，摸过才知道是真的。

记住，你掌握的东西越多，方法越多，而且用心去做，不仅能给自己带来健康，也可以帮助别人。

真正是心到手到，手到病去。

每一个反射区都需要用心去修行——激发反射区潜能的四种神奇疗法这么多年，我一直对反射疗法锲而不舍的一个原因就是觉得它特别好用，非常见效。

如果说病灶是靶子，那么反射区就是枪，而我的“枪法”全部是从实践里来的，可以说是摸了几百几千双臭脚练出来的。

在练这个“枪法”的过程中，我发现每个反射区都像一块海绵，吸收性或者说包容性非常好，很多外治的方法都可以与反射区相结合，没有什么局限性，并且可以取得更好的作用。

我今年快70岁了，但是我给自己定的计划是每年都去学一种新的技艺。

学完以后用来与反射区相结合，融会贯通，变成我自己的手法，我把它叫做“拿来主义”。

第一章 善用全息反射区，修得健康无量佛（4）下面我总结出几个简约的方法，您直接拿来用就行。

按、揉、推、刮——四位一体基础法反射区不像穴位那么小，也不像经络那么长，它是一小片儿。

像子宫的反射区就是内脚踝里侧一片梨形的区域。

## &lt;&lt;手到病自除&gt;&gt;

但也有特别的，像小脑脑干反射区就是大脚趾内侧的一个点，这就比较小了。

那么我在具体治疗的时候，区域比较大的，比如小腿反射区，就用大拇指去按揉或者用手掌来推刮。

如果是区域比较小的，用手指按揉就可能不太方便，那我就直接用手指的指肚来点按。

用基础方法就可以判断出反射区是不是酸痛或有疙瘩，从而可以判断其所对应的器官是不是有毛病。一般作为平时的保健或者针对比较轻的病，都可以用这个四位一体基础法来做，不必太死板，怎么方便怎么来。

这个方法非常有效，也比较容易坚持下来。

上面的手法都是起到一个以指代针的作用，虽然针没有进去，但是那个力度进去了，或者说那种治疗效果进去了。

可以说是殊途同归，都达到了一个调节的目的。

以指带针虽然方便，但是时间长了会比较累，您看很多按摩师的手指都是变形的。

用按摩棒就比手指头更省力，还更准确。

在慢慢的摸索中，我又发现了可以“以石代针”，也就是用砭石作为工具。

关于砭石的疗效，我印象最深的是，在去年的砭石协会召开的一次会议上，有一位82岁高龄的老人，眼睛一点都不花，看杂志都不用戴老花镜，连杂志上注释部分的小字都看得清。

一问才知道，她以前也是戴老花镜的，后来天天坚持用砭石刮眼睛的四周、眉棱骨及眼下眶，每天都刮十几分钟。

慢慢地，她的眼睛越来越亮，最后把老花镜都扔了。

现在砭石调理慢性病的作用已经被广大老百姓认可和接受，也有很多人戴砭石的项链、手链等。

我以石代针，把它与反射疗法相结合，也是达到了一个强强联合的作用。

每天刮刮眼睛周围，你也可以扔掉老花镜。

不要在风箱里赶耗子——补泻一步法有一个歇后语，“风箱里的老鼠，两头受气。”

风箱里面是一个密闭的空间，在风箱里赶耗子的话，耗子两头跑，两头都出不去，就只能来来回回地转圈儿。

我用这个比喻是想说明来回搓这种手法是错误的。

比如说，小孩儿如果不拉屎，那么您就用拇指在他食指的外侧，从食指根部向指尖方向搓；如果是拉肚子呢，那就反方向搓300下。

但是，必须是顺着一个方向的。

如果说致病的因素是耗子，那么您的食指就是风箱，来回搓的话，这个致病因子就晕头转向了，到底让我去哪啊。

所以，您在用推和搓这两个基础手法的时候，尤其要注意。

很多时候，这两个方向一个是补，一个是泻，必须单线进行。

补泻同时进行，效果就中和了，完全是原地踏步，做无用功。

用这个方法治病，就相当于扫垃圾。

从前门扫出去或者从后门扫出去，都行。

但要是前后门来回扫，那垃圾还是在你的房子里原封不动。

就是说，要给这些毒素一个出路，不要把它逼在一个死角，总要“网开一面”。

念数字治大病——象数疗法象数疗法是山东的李山玉老师首先创造的。

2008年，我参加了象数疗法的培训，并把它与反射疗法结合起来，发现效果非常不错。

象数疗法，简单来说就是念数字。

就说我的一个学生吧，她丈夫中风偏瘫了，大便几天不解，一解肛门就破，折腾得根本睡不着觉。

我告诉她一个治疗便秘的方子：默念80.160.40。

这个不需要连续读出来，读到“.”的时候要稍微停顿一下；1不要读成(yao)；另外，这个数字要默读，不要出声。

在默读的时候，让数字与它代表的脏腑形成一个共振。

像我学生的丈夫，中风了，说不了话，那我就跟我的学生说，你就拉着他的手默读，这就形成一个共振了。

<<手到病自除>>

## <<手到病自除>>

### 媒体关注与评论

《手到病自除:"圣手医师"杨奕的不生病真法》是本不谈经络穴位的养生书,是中华自然疗法世界总会医学顾问杨奕老师一生治病经验的首次结集成册。

本书讲述的是利用手、足、小腿、耳朵等诸多反射区来治病的方法。

作者将河洛推拿,“念数字疗病法”——象数疗法和反射疗法相结合,汲取诸方精华总结出最适合家庭使用的极简方法。

使用《手到病自除:"圣手医师"杨奕的不生病真法》的方法,你只要在反射区上摸摸、揉揉、搓搓,或者念念数字就能把糖尿病,高血压等这些烦人的慢性病调理得好好的。

身体的每一处反射区都是生长健康的福地,《手到病自除:"圣手医师"杨奕的不生病真法》交给你的是浇灌福地的方法,好好使用这些方法,你就会为自己和家人赢得健康。

## <<手到病自除>>

### 编辑推荐

《手到病自除:"圣手医师"杨奕的不生病真法》编辑推荐：中国反射疗法研究会理事，中国名医论坛专家，邻家大妈，妙手神医杨奕老师手把手教您如何运用人体反射区来养生防病。用反射区来治病，说得简单一点，就是在反射区摸摸、揉揉、搓搓，再厉害的就用个按摩工具辅助一下。它最大的好处是：不用往身体里打一支针，不吃一味药，肝肾绝不会受到伤害。通过按摩反射区就能直达病灶，而且十分准确，完全属于“不入虎穴、也得虎子”的类型。真情赠送：标准足部反射区挂图。

<<手到病自除>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>